

# 試合前の食事

## ① 試合前の食事

試合前の食事は、試合のためのエネルギー源をしっかりと蓄えるため、高糖質食が必要です。また、緊張により消化機能が低下しパフォーマンス低下につながることもあるため、食欲低下や胃腸障害を防ぐため消化の良い食べ慣れたものを選ぶことが大切です。

高糖質、低脂肪を主とし、たんぱく質の量はいつも通り食べるようにしましょう。

＜通常の食事＞



＜高糖質・低脂肪・タンパク質そのまま食事＞

ご飯の量を増やして、  
トンカツをしょうが焼きに  
おにぎりを追加して  
カツ丼を親子丼に



## ② 試合当日の食事

試合当日の朝食は、試合開始時間から逆算して3～4時間前までに済ませます。朝食はご飯やパンなどの炭水化物、果物などエネルギーになりやすいものを食べ、朝食以降は「何をいつ食べるか」がポイントになります。試合開始が午後1時や2時と昼食時間にかかる場合は、試合の2～3時間前に補食としておにぎり、パン、カステラなどをとるようにします。

試合の1～2時間前にもう少し食べられる余裕があれば、100%オレンジジュースやバナナ、エネルギーゼリーなどを取り、試合直前には即効性のある糖質を少しとれるようにしておくといでしょう。試合が続けたり時間がない場合には、果物やゼリー類などを補助食品として利用し糖質の補給を心がけましょう。

### 補食の一例

試合 2～3 時間前の補足例



試合 1～2 時間前から直前の補足例



**ポイント** 生ものは避け、ガスを発生しやすい豆類、食物繊維の多い食品は食べるタイミングに注意することも大切です。